

# 10月教室スケジュール

	月	火	水	木	金	土
9:00						
		9:40 ~ 10:10	9:40 ~ 10:10	9:40 ~ 10:10	9:40 ~ 10:10	9:40 ~ 10:20
10:00		サントバンド 【上半身】	ウォーク&エクササイズ	サントバンド 【下半身】	ピギトレ	スクワット&ステップ
	10:00 ~ 10:30					
	リラックスヨガ					
		10:20 ~ 10:50	10:20 ~ 10:50	10:20 ~ 10:50	10:20 ~ 10:50	
		スクワット&ステップ	イージーエアロ	コアトレーニング	B-BODY	10:30 ~ 11:10
11:00	10:40 ~ 11:10					コアトレーニング
	パレトン	11:00 ~ 11:30	11:00 ~ 11:30	11:00 ~ 11:30	11:00 ~ 11:30	
		コアトレーニング	下半身トレーニング	サントバンド 【上半身】	かんたん椅子ヨガ	11:20 ~ 11:50
	11:20 ~ 11:50					ダンベル
	ピラティス					
12:00						
14:00						
			14:30 ~ 14:50			
		14:40 ~ 15:10	20分筋トレ	14:40 ~ 15:10		
15:00		下半身トレーニング		B-BODY		
			15:00 ~ 15:30			
			バランスボール			
		15:20 ~ 15:50		15:20 ~ 15:50		
		ポールストレッチング		リラックスヨガ		
16:00	15:40 ~ 16:10				15:40 ~ 16:10	
	イージーエアロ				コアトレーニング	
	16:20 ~ 16:50				16:20 ~ 16:50	
	ヨガトレ				サントバンド 【上半身】	
17:00						
	17:30 ~ 18:00	17:30 ~ 18:00		17:30 ~ 18:00	17:30 ~ 18:00	
	エアロピクス	サントバンド 【下半身】		パレトン	バランスボール	
18:00						
	18:10~18:50	18:20 ~ 18:50	18:20 ~ 18:40	18:10~18:50	18:20 ~ 18:50	
	ヨガ	コアトレーニング	20分筋トレ	ピラティス	BODYサーキット	
19:00						

筋トレ系	
リラックス系	
有酸素系	
コーディネーション系	

当日、各教室開始時間の30分前から先着順で受付いたします。余裕をもってお越しいただくようお願い申し上げます。

※電話・メール等でのご予約は出来ませんのでご了承ください。

スケジュールが変更となる場合がございます。予めご了承ください。

医療法人社団 大須賀医院 疾病予防運動施設  
東海メディカルフィットネススポーツセンター